

А. ВОРОБЬЕВ, Н. ХОДАКОВ

ЗДОРОВЬЕ, СИЛА, СМЕЛОСТЬ

А. ВОРОБЬЕВ,
Н. ХОДАКОВ

ЗДОРОВЬЕ, СИЛА, СМЕЛОСТЬ



Средне-Уральское Книжное Издательство
Свердловск, 1970

Эту книжку написали два автора.

Аркадий Никитич Воробьев — знаменитый советский атлет, много лет работавший старшим тренером сборной команды СССР, доктор медицинских наук. Одиннадцать раз завоевывал он звание чемпиона страны и пять раз чемпиона мира, два раза был победителем Олимпийских игр и более шестнадцати раз улучшал рекорды мира и СССР.

И всегда, на всех соревнованиях, Аркадий Воробьев демонстрировал не только высокую технику и большую физическую силу, но и огромную силу воли, целеустремленность и мужество.

Наум Михайлович Ходаков — врач-психиатр, в прошлом спортивный врач, много лет занимается тяжелой атлетикой, судья всесоюзной категории по этому виду спорта. Он расскажет вам, как нужно заниматься со штангой, эспандером, гантелями и другими снарядами, поможет выбрать комплекс упражнений для занятий атлетизмом, а также познакомит с некоторыми приемами самообороны.

А. ВОРОБЬЕВ

СИЛА И МУЖЕСТВО РАЗВИВАЮТСЯ С ДЕТСТВА

1960 год. Рим. Здесь на помосте огромного спортивного зала «Палацетта делла спорт» разыгрывается золотая олимпийская медаль среди спортсменов полутяжелого веса. За высшую спортивную награду идет борьба между самыми сильными людьми планеты.

Все меньше и меньше остается атлетов на помосте. Наконец становится ясно, что лишь трое спортсменов могут стать Олимпийскими чемпионами — Трофим Ломакин, английский штангист Луис Мартин и я.

Каждый из нас уже завоевывал ранее звания чемпионов мира. Сила нашей тройки примерно равна. Кто же победит?

Тот, у кого крепче окажутся нервы, кто не дрогнет в трудную минуту, у кого сильнее воля.

...Прошло взвешивание. Я оказался тяжелее и Ломакина, и Мартина. Вышли на сцену для представления публике.

Справа от меня стоит Трофим Ломакин, слева — Луис Мартин.

На световом табло загорелся мой номер — 20. Резко застучало сердце. Поднимаюсь на

сцену. Мне устанавливают на штангу вес в 177,5 килограмма. Мои соперники пока отстают от меня на несколько килограммов, и если мне удастся поднять штангу с этим весом, то им меня уже не догнать.

Вес на груди, выталкиваю вверх. Неточно. Прилагаю отчаянные усилия, чтобы удержать тяжесть. Не вышло.

У меня еще одна, последняя попытка. Снова выхожу на помост. Долго стою перед штангой, сосредоточиваюсь.

Зал ахает, когда я заволакиваю огромную тяжесть на грудь. Выталкиваю. Снова неточно. Гора металла неудержимо влечет меня на край помоста. Слышу подбадривающие крики. Мышцы напрягаются до предела. Стиснув зубы, мысленно кричу себе: «Держать, держать!» Ведь если сойдешь с помоста, то упражнение не засчитывается. На самом краю помоста удерживаю вес.

Есть новый мировой рекорд!

Моя мечта сбылась, я еще раз взял реванш за проигрыш на Олимпийских играх в Хельсинки и за поражение в прошлом году на первенстве мира.

...Стать сильным, здоровым человеком — естественная мечта каждого мальчишки, и достичь этой цели в состоянии каждый. Нужно только очень хотеть этого.

Ведь успехи выдающихся спортсменов зависят не только от их физических качеств, и хорошее физическое развитие — это еще не залог успеха. Важно упорство, воля, целе-

устремленность, желание победить, собранность и смелость.

Развить в себе эти качества может каждый, и начинать формировать свой характер нужно с юношеского, и даже с детского возраста.

Когда знакомишься с биографиями наших выдающихся атлетов, неоднократного чемпиона мира Алексея Вахонина, победителя Олимпийских игр в Мехико Виктора Куренцова, экс-чемпиона мира Дмитрия Иванова, чемпиона XIX Олимпийских игр Бориса Селицкого, нашего земляка Василия Колотова и многих других спортсменов, то убеждаешься, что путь к победам у них был нелегким.

Например, ленинградский атлет Борис Селицкий, который завоевал в Мехико золотую медаль в среднем весе, мальчишкой пережил ленинградскую блокаду, и, несмотря на это, сумел физически закалить себя и стать выдающимся спортсменом.

Хилым, болезненным мальчиком был в детстве Алексей Вахонин. Когда отец ушел на фронт, Алексей, чтобы прокормить семью, в которой было еще пятеро детей, пошел работать на шахту. И вот, несмотря на трудные жизненные условия, он полюбил спорт, начал упорно тренироваться и достиг замечательных успехов в тяжелой атлетике.

Неоднократно на первенствах и Олимпийских играх Вахонин поражал всех непреклонной волей к победе. Даже проигрывая соперникам по десять-пятнадцать килограммов, он мужественно сражался до конца и выходил победителем.

Если бы меня спросили, кого сейчас из

всех тяжелоатлетов мира можно назвать спортсменом номер один, то я, не колеблясь, назвал бы Виктора Куренцова. Я всегда поражался его работоспособности, настойчивости, упорству.

Я не могу вспомнить ни одного выдающегося атлета, атлета с характером настоящего бойца, который воспитывался бы в «тепличных» условиях. Это не означает, конечно, что хорошим атлетом может стать только тот, у кого детство было трудным. Но сильный характер, характер настоящего мужчины человек воспитывает с детства и воспитывает **сам**.

Как же воспитать в себе этот сильный характер? С чего начинать?

Начни прежде всего с распорядка дня. Уже одно только строгое выполнение всех его пунктов на протяжении ряда лет будет проявлением организованности и победой над собой.

Подъем после сна должен быть всегда в строго определенное время. Никаких скидок. Ежедневно делай утреннюю зарядку, независимо ни от каких обстоятельств (кроме болезни).

Каждый пункт режима дня должен выполняться неукоснительно и в определенное время: питание, отдых и т. д. Особое внимание следует уделять тренировкам. Они развивают не только физические, но и волевые качества. Не иди на поводу своих слабостей: сегодня я не пойду на тренировку потому, что вчера сильно устал, завтра — плохое настроение, а послезавтра — день рождения и т. п. Если по плану должна быть тренировка, то, несмотря ни на что, нужно провести ее.

На тренировке спортсмену приходится преодолевать известные трудности: усталость в связи с большой нагрузкой, страх перед подъемом снаряда, неуверенность в своих силах и т. п. Но ты должен заставить себя преодолеть эти трудности.

Все эти правила, о которых здесь идет речь, соблюдаются мною с юношеских лет.

Детство мое прошло в городе Тетюши, расположенном на правом берегу Волги, недалеко от Казани. Я рано научился плавать, бегать на коньках, на лыжах. В 13 лет переплывал Волгу, а ширина реки у Тетюши тогда была около полутора километров. До самозабвения любил играть в футбол.

Запоем читал. Особенно любил книги о Суворове, Кутузове, Александре Македонском. Под их впечатлением у меня появилась мечта посвятить свою жизнь службе в армии.

Лет с 11—12 я стал готовить себя к трудностям воинской службы. Спал только на полу, на жесткой подстилке. Ежедневно утром мылся по пояс холодной водой, а зимой еще добавлял в нее снега. С ранней весны уходил спать на сеновал и перебирался оттуда только глубокой осенью, когда ударяли морозы и меня чуть не заносило снегом.

К 17 годам я окреп и возмужал. Но моей мечте не суждено было сбыться. «Подвело» крепкое здоровье. Несмотря на просьбу послать в пехоту, призывная медицинская комиссия сочла нужным направить меня служить на флот.

Служил я в различных частях Черноморского флота, но большую часть службы ра-

ботал водолазом в Одессе. Там я и познакомился с тяжелой атлетикой.

Через три месяца регулярных занятий выиграл первенство Черноморского флота. Получил первую свою грамоту.

Через год я выполнил норму мастера спорта в полусреднем весе.

С тех пор тренировки стали для меня законом. Много лет я занимаюсь тяжелой атлетикой, и не было у меня случая, чтобы я не пришел на спортивное занятие. Ни погода, ни плохое настроение, ни праздники не могли помешать мне проводить запланированную ранее тренировку.

После демобилизации я приехал жить в Свердловск. Несмотря на то, что приходилось все время сочетать учебу с тренировками, спортивные результаты мои росли. Конечно, в то время о мировых рекордах я и не помышлял. А на наших прославленных чемпионов Якова Куценко и Григория Новака смотрел как на каких-то недосягаемых сверхъестественных силачей.

Я окончил 10 классов вечерней школы рабочей молодежи, поступил учиться в медицинский институт. Знания, получаемые в институте, помогали и в тренировках.

В 1950 году я впервые стал чемпионом СССР и рекордсменом мира в рывке. А затем стал ежегодно участвовать в первенствах Европы, мира и в Олимпийских играх. За свою спортивную жизнь мне неоднократно приходилось защищать честь нашей Родины на помостах многих стран мира.

Сейчас я глубоко убежден, что результаты

выдающихся атлетов настоящего времени — Алексея Колотова, Василия Алексеева, Яна Тальтса, Виктора Куренцова, И. Мияке и других — не являются высшими достижениями вообще и уже в самое ближайшее время вполне могут быть превзойдены.

Рост рекордов происходит очень быстро. Пятнадцать лет назад американец П. Андерсон поднял в сумме трех достижений 500 *кг*. Это было потрясающим достижением, а ныне Василий Алексеев уже поднял 612,5 *кг*! Рубежа в пятьсот килограммов достигли атлеты среднего веса.

Столь бурный рост достижений стал возможен в первую очередь за счет научного подхода к тренировкам, совершенствования техники и волевых качеств.

Достичь высоких спортивных результатов может каждый — для этого надо упорно и настойчиво тренироваться, поставив перед собой конкретную задачу и цель уже в юношеском возрасте.

Н. ХОДАКОВ

ПУТЬ К ГАРМОНИИ

Физическое совершенство... Красота человеческого тела... Кто не стремится достичь стройности, безупречного сложения, соразмерности всех частей тела, легкости и согласованности движений?

Красота человеческого тела — это дар природы человеку, но как любой дар, любой талант, она требует развития и совершенствования.

Физическая культура и спорт позволяют не только развить и сохранить красоту тела, но и исправить отдельные недостатки сложения.

Наверное, многие из вас, ребята, видели на арене цирка молодого атлета Бориса Вяткина. Зрителей подкупает манера исполнения, та легкость, с которой Вяткин работает с многопудовыми тяжестями, восхищает отличное пропорциональное телосложение. Борису Вяткину 23 года. Вот его антропометрические данные: рост — 187 *см*, вес — 85 *кг*, объем грудной клетки —118 *см*, талия —78 *см*, окружности шеи, бицепса и голени — по 41 *см*.

Вяткин достиг такого классического телосложения благодаря систематическим физическим упражнениям. Он с детства занимался гимнастикой, затем боксом, борьбой, штангой, плаванием.

Конечно, не каждый должен устанавливать

рекорды или становиться чемпионом. Но каждый юноша может и должен хорошо ходить на лыжах, кататься на коньках, ездить на велосипеде, уметь поднять посильную тяжесть, защитить себя и подругу от посягательств хулиганов. Но самое важное, что занятия физической культурой воспитывают волю, закаляют характер, учат преодолевать трудности.

Легендарный летчик нашего времени Герой Советского Союза М. М. Громов в 1923 году завоевал звание сильнейшего штангиста страны в тяжелом весе. Именно физическая культура и спорт помогли потом ему, летчику-испытателю, преодолеть немало трудностей.

Однажды Громов испытывал самолет на штопор, и машина вышла из повиновения. Он хотел было выпрыгнуть с парашютом, но оказалось, что центробежная сила так вдавливает летчика в сиденье, что он не может встать. Вес его как бы увеличился в два с половиной раза...

Земля неумолимо приближалась. Казалось, гибель неминуема. И только богатырская сила и воля штангиста позволили Громову выпрямиться и оттолкнуться от самолета. Так спорт спас жизнь выдающемуся летчику.

Сам М. М. Громов говорит, что если бы ноги у него были чуть-чуть послабее, то полет этот закончился бы трагически. До этого никто не совершал прыжка из штопорящего самолета.

У каждого человека в жизни бывают минуты, когда приходится проявить высокие волевые качества, применить значительную силу Но без физической подготовки достичь этого почти невозможно.

Среди большого разнообразия средств физического развития человека есть такие, которые доступны каждому юноше. К ним относятся в первую очередь атлетическая гимнастика и некоторые приемы самозащиты.

Задачи атлетической гимнастики мало чем отличаются от задач общей физической подготовки и выражаются в стремлении развить мышцы, укрепить здоровье, совершенствовать силовые качества, чтобы затем специализироваться в каком-либо виде спорта.

В некоторых зарубежных странах развита особая система тренировок — культуризм. Лиц, занимающихся подобным атлетизмом, называют культуристами. Одной из главных ошибок культуристов является их стремление к непомерному увеличению мышц.

Атлетизм в нашей стране прежде всего ставит целью укрепление здоровья и исправление отдельных недостатков телосложения.

14 — 17 лет — это возраст, когда основные двигательные качества, формы и пропорции тела начинают приближаться к уровню взрослого человека. Следует, однако, помнить, что в период бурного роста организма разница в три-четыре года (между 14 и 18 годами) — срок немалый. Эти возрастные различия должны учитываться в методике занятий. Юношам 14 — 15 лет следует прежде всего развивать двигательные качества (формирование мышц имеет лишь второстепенное значение), а юношам 16 — 17 лет уже можно совершенствовать силовые качества, исправлять отдельные недостатки телосложения. Однако никогда не следует забывать, что первостепенной задачей

физического воспитания является укрепление здоровья.

Это положение полностью относится и к атлетической гимнастике.

Другой задачей атлетизма является улучшение телосложения. Конечно, нельзя изменить размеры рук, ног, туловища, но, развивая по определенной программе мускулатуру, можно сделать многое для достижения гармонии. Каковы же критерии ее?

Древние греки считали основным условием гармоничного развития молодого человека равенство трех окружностей — плеча (бицепса), шеи и голени. Следует, однако, помнить, что этот критерий применим лишь к взрослым, а отнюдь не к юношам.

Известный русский врач, большой любитель атлетики А. К. Анохин предложил оценивать физическое развитие человека в зависимости от роста. Он считал, что на 1 см роста у мужчины должно приходиться 0,4—0,52 *кг* веса.

Существует научно обоснованный метод для определения физического развития — метод стандартов. Сущность его заключается в использовании антропометрических сеток, выведенных на основании обследования многих тысяч людей определенного возраста и пола. Таблицы действительны для той области (края, АССР), где производились эти массовые измерения, послужившие основой для определения стандартов.

Для Свердловской области можно воспользоваться упрощенными антропометрическими сетками, составленными на основе материалов профессора В. Розенблата и доцента С. Бриля.

Эти сетки позволяют определить соответствие роста весу тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силе правой кисти и становой силе.

Цифровые данные различных величин физического развития юноша может узнать в любом школьном медицинском кабинете, где проводятся антропометрические измерения.

Все оценки (в баллах) основываются на величине этих измерений и степени их соответствия росту.

Вот несколько примеров, разъясняющих, как это делается.

Пример 1. Если оценка роста «4» или«5» и ему соответствуют остальные показатели, то можно говорить о хорошем или отличном физическом развитии. Формула «4—4—4—5—4—5» (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила правой кисти, становая сила) означает, что физическое развитие хорошее (гармоничное при высоком росте).

Пример 2. Если оценка роста «3» или даже «2», а остальные показатели выше, то говорят о хорошем, крепком физическом развитии. У юношей, занимающихся атлетической гимнастикой, обычно так и бывает: все функциональные показатели и вес оцениваются выше, чем рост.

Пример 3. Если вес, окружность грудной клетки и другие показатели отстают от роста, то это оценивается как недостаточное физическое развитие.

Как воздействуют физические упражнения на организм?

Таблица 1

Мальчики 14 лет

Показатели физического воспитания	Средние величины, оценка						
	Очень низкие <1	Низкие 1	Ниже средних 2	Средние 3	Выше средних 4	Высокие 5	Очень высокие >5
Рост, *см*	135	140	145	150—155	160	165	170
Вес, *кг*	30	35	40	45	45—50	55	
Окружность грудной клетки, *см*	<68	68—70	72	74	76—78	80	<60
Жизненная емкость легких, *см*^{3}	2000	2200	2400	2600—2800—3000		3200	3400
Сила правой кисти, *кг*	18	20—22	24	26—28—30	30—32	34	36
Становая сила, *кг*	<65	65—70	75	80	80—85	>85	90

Таблица 2

Мальчики 15 лет

Показатели физического развития	Средние величины, оценка						
	Очень низкие < 1	Низкие 1	Ниже средних 2	Средние 3	Выше средних 4	Высокие 5	Очень высокие > 5
Рост, *см*	140	140—145	150	155—160	165	170	>175
Вес, *кг*	<35	35	40	45—50	50—55	55—60	>60
Окружность грудной клетки, *см*	68	70	72—74	76—78	80—82	84—86	>86
Жизненная емкость легких, $см^3$	2000	2000	2500	3000	3500	3500—4000	>4000
Сила правой кисти, *кг*	20	25	25	30	35—40	40—45	>45
Становая сила, *кг*	<70	70	80	90	100	110	120

Таблица 3

Юноши 16 лет

Показатели физического развития	Средние величины, оценка						
	Очень низкие < 1	Низкие 1	Ниже средних 2	Средние 3	Выше средних 4	Высокие 5	Очень высокие >5
Рост, *см*	<150	150—155	155	160—165	170	175	180
Вес, *кг*	40	45	50	50—55	60	65	>65
Окружность грудной клетки, *см*	<75	75	78	80—82	84	85—88	>88
Жизненная емкость легких, $см^3$	2800	3030	3030—3200	3200—3400	3600	3800—4000	4200
Сила правой кисти, *кг*	<30	30—32	32—34	36—38	40	42—44	46
Становая сила, *кг*	<95	95	100	105—110	115	115—120	>120

Таблица 4

Юноши 17 лет

Показатели физического развития	Средние величины, оценка						
	Очень низкие <1	Низкие 1	Ниже средних 2	Средние 3	Выше средних 4	Высокие 5	Очень высокие >5
Рост, *см*	155	160	165	170	175	180	185
Вес, *кг*	50	50	55	60	65	70	>70
Окружность грудной клетки, *см*	<80	80—82	84—85	85—88	88—90	90—92	94
Жизненная емкость легких, $см^3$	<3400	3400—3600	3800	4000	4200—4400	4400	4600
Сила правой кисти, *кг* .	<38	38—40	42	44—46	48—50	50—52	>52
Становая сила, *кг* . . .	<115	115	120—125	125—130	135	140	>140

Почему у человека, который занимается физической культурой, лучше работает сердце, легкие, укрепляются мышцы, нервы, повышается работоспособность?

Любое упражнение прежде всего воздействует на мышцы: они увеличиваются в объеме, повышается их растяжимость, скорость сокращения отдельных волокон и мышц в целом. Но работающие мышцы нуждаются в дополнительном питании, получаемом через кровь. А это означает, что при выполнении любой физической работы предъявляются повышенные требования не только к мышцам, но и к сердцу, легким, печени, почкам, нервной системе, т. е. ко всему организму в целом. Происходит тренировка организма, повышается его выносливость, жизнестойкость.

В состоянии покоя в организме человека циркулирует не вся кровь, а лишь немного более половины. Остальная находится в селезенке, коже, печени, мышцах. Во время выполнения упражнений почти вся кровь начинает омывать ткани и органы. Увеличивается частота сокращений сердца.

Наверное, тебе не раз приходилось быстро бегать или переносить тяжести, и ты обратил внимание, как при этом начинает «трепыхать» сердце в груди, как учащается дыхание или даже появляются резкие боли в правом боку. Так бывает у ребят, которые не занимаются физической культурой. А вот у тренированных людей эти явления если и бывают, то выражены нерезко.

Если ты не хочешь, чтобы твое сердце, легкие, мышцы были слабыми и дряблыми, если

ты не хочешь быть сутулым, если не хочешь быть трусом — возьми в руки гантели, займись утренней зарядкой, начинай изучать приемы самообороны. А как заниматься, ты узнаешь из следующих глав.

В МЫШЦЫ ВЛИВАЕТСЯ СИЛА...

Обычно взрослые спортсмены тренируются ежедневно, не ожидая, когда организм полностью отдохнет после предыдущей нагрузки.

Юношам при занятиях атлетической гимнастикой следует чрезвычайно осторожно относиться к тренировкам. В шестнадцать-семнадцать лет физически крепкие юноши могут проводить тренировку три-четыре раза в неделю. В четырнадцать-пятнадцать лет тренироваться можно два-три раза в неделю.

Большое значение имеет правильный подбор веса снаряда или его сопротивления. Ведь одно и то же упражнение выполняется и начинающим физкультурником, и достигшим совершенства спортсменом. Разница состоит лишь в том, что первый занимается с легким снарядом, а второй с более тяжелым.

Как подобрать вес снаряда, чтобы он соответствовал возрасту и степени физической подготовленности?

Гантели. Возьми в каждую руку по гантеле, опусти руки вниз. Затем прямые руки подними через стороны вверх. Повтори движение десять раз. Если в последний, десятый, раз упражнение выполняется со значительным напряжением, то возьми более легкие гантели.

Гири. Захвати дужку гири в ладонь, положи гирю к плечу и, не отклоняя корпус в противоположную сторону, выжми снаряд вверх десять раз. Если в последний раз гиря выжимается с трудом, возьми более легкий снаряд.

Штанга (или металлическая палка). Положи штангу на грудь и выжми ее десять раз в спокойном темпе. Если в последний раз упражнение выполняется с натугой, то уменьши вес снаряда или возьми более легкую палку.

Эспандер. Захвати ладонями эспандер за ручки, положи снаряд на плечи за голову, растяни эспандер в стороны до выпрямления рук в локтевых суставах. Повтори упражнение десять раз. Если упражнение выполняется с напряжением, то сними одну-две пружины.

Резиновый жгут. Прикрепи жгут к стене, стань лицом к ней. Захвати концы снаряда в кисти рук, подними прямые руки перед собой и, не сгибая их в локтевых суставах, разведи в стороны. Повтори десять раз. Напряжение во время выполнения упражнения должно быть умеренным, иначе возьми жгут более слабого сопротивления.

Так подбираются снаряды для большинства упражнений. Однако приседания, наклоны туловища вперед и в стороны, некоторые упражнения для ног можно выполнять и с большим весом или сопротивлением, но общий принцип подбора остается неизменным: при десятом повторении не должно быть сильного напряжения. Это обязательное требование, и в юношеском возрасте нельзя отступать от него.

Следует обращать внимание на правиль-

ное дыхание. Некоторые упражнения с отягощением выполняются со значительным напряжением. Следует до минимума сократить число таких упражнений, особенно юношам 14—15 лет. Следует помнить также, что все упражнения выполняются в спокойном, умеренном темпе, с полной амплитудой движения, т. е. с полным размахом.

Нагрузка на организм зависит не только от веса снаряда, но и от числа повторений каждого упражнения и интервала отдыха между ними. Среднее число повторений упражнений должно быть не более 10—12 и лишь в отдельных упражнениях до 20 раз. Наилучший интервал между упражнениями — две-три минуты в зависимости от физической подготовленности юноши и его возраста. За время отдыха между упражнениями следует походить, расслабив мышцы и выполняя дыхательные упражнения.

Первый этап занятий атлетической гимнастикой включает четырехмесячный курс, в котором: один месяц — общефизическая подготовка, один месяц — занятия по комплексу № 1 и два месяца — по комплексу № 2. Затем, через 4 месяца, следует приступить к занятиям по более сложной методике (комплексы № 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9). Методика занятий атлетической гимнастикой в первые три месяца (после месячной общефизической предварительной подготовки) примерно одинакова для новичков 14—15 и 16—17 лет. Разница лишь в весе снаряда и силе сопротивления эспандера (резинового жгута.)

В этом периоде занятий можно ограничить-

ся упражнениями с гантелями, палкой (штангой), эспандером. Однако нельзя концентрировать внимание на каком-либо из этих снарядов, нужно чередовать их на одном занятии. Число упражнений на занятии — 6—7, интервал между подходами примерно 2 минуты. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз в двух подходах.

Приводим два примерных комплекса и перечень упражнений с отягощениями.

Комплекс № 1. Упражнения с гантелями — 1, 2, 3, 4, 5, 6; с металлической палкой (штангой) — 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Комплекс № 2. Упражнения с гантелями — 7, 1, 8, 9, 10, 6; с металлической палкой (штангой) — 7, 8, 9, 10, 11, 5, 6; с эспандером — 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка, ноги врозь (на ширине плеч). Кисти рук со снарядом у плеч. Выпрямить руки вверх (выжать гантели).
2. И. п.— ноги вместе, руки прямые разведены в стороны. Опустить руки вниз (к бедрам).
3. И. п.—ноги на ширине плеч, руки (прямые) в стороны. Наклоны корпусом влево и вправо.
4. И. п.— сесть на невысокий стул или табуретку, стопы ног закреплены под шкафом, столом и т. п., гантели у плеч. Сгибание и разгибание туловища.

5. И. п.— стать, ноги значительно шире плеч, кисти рук с гантелями у плеч. Присесть на правой ноге. Тоже на левой ноге.

6. И. п.— ноги на ширине плеч, руки опущены. Присесть, руки с гантелями отвести назад.

7. И. п.— ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, руки через стороны вверх.

8. И. п.— ноги на ширине плеч, руки вверху, кисти соединены, локти прижаты к голове. Согнуть руки в локтях, опустить гантели назад за голову как можно ниже.

9. И. п.— ноги на ширине плеч, руки вверху. Наклоны туловища влево и вправо.

10. И. п.— лечь на спину, кисти с гантелями у плеч. Сгибание и разгибание рук (жим гантелей лежа).

УПРАЖНЕНИЯ СО ШТАНГОЙ (ПАЛКОЙ)

1. То же, что упражнение 1 с гантелями, только вместо них — штанга.

2. То же, что и упражнение 4 с гантелями.

3. И. п.— стать, ноги вместе, руки со штангой внизу у бедер. Наклон туловища вперед, с одновременным поднятием рук вверх.

4. И. п.— стать, пальцы стоп на небольшом возвышении (3—5 *см*), штанга на плечах за головой. Подняться на носки (20 раз).

5. То же, что и упражнение 10 с гантелями (штанга на груди, жим лежа).

6. И. п.— лечь на спину, руки впереди у бедер. Поднять руки вверх (медленно, не сгибать в локтевых суставах).

7. И. п.— стать, ноги на ширине плеч, руки внизу. Протянуть руки вверх, пронося штангу (палку) как можно ближе к телу.

8. И. п.— сесть на пол, ноги зафиксированы, кисти рук со штангой у плеч. Сгибание и разгибание туловища.

9. И. п.— сесть на стул, положить штангу на грудь (руки на ширине плеч). Поднять руки вверх (жим сидя).

10. И. п.— стать, ноги на ширине плеч, штанга на плечах (за головой). Поворот туловища влево с последующим наклоном в ту же сторону. То же вправо.

11. И. п.— сделать выпад правой ногой вперед (левая опирается на пальцы стопы), штанга на плечах (за головой). Выпрямить правую ногу. Повторить, сменив ноги.

УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ

1. И. п.— руки вниз перед собой. Поднять руки вверх, одновременно растягивая эспандер, при поднятии на носки — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

2. И. п.— руки вверху. Развести руки в стороны. Дыхание произвольное (без задержки).

3. И. п.— одну ручку эспандера надеть на стопу правой ноги, вторую взять правой рукой (ладонь вперед). Подтянуть кисть к плечу. То же другой рукой. Дыхание произвольное.

4. И. п.— руки вперед. Развести руки в стороны (растянуть эспандер) — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

5. И. п.— эспандер за спиной. Левая рука

согнута (кисть у плеча), правая прямая. Выпрямить левую руку — вдох, согнуть — выдох. То же другой рукой.

6. И. п.— взяться за ручки эспандера, середину его прижать стопой правой ноги, наклониться вперед. Выпрямиться — вдох, наклониться — выдох. Повторить, прижимая эспандер левой ногой.

7. И. п.— лечь на спину. Взяться обеими руками за одну ручку эспандера, вторую надеть на согнутую ногу (стопу). Сгибать и разгибать ногу, преодолевая сопротивление снаряда.

А теперь о занятиях по более сложной методике.

Уже в начале четвертого месяца продолжительность занятия составляет 60 минут, а через пять-семь месяцев 90—120 минут. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Если юноша выполняет упражнение легко по десять-пятнадцать раз в пяти-семи подходах, то вес гантелей, палки или гирь можно увеличить на 1—2 *кг* или взять более упругий жгут и эспандер. Вначале мы советуем выполнять комплекс № 3, через 7—8 месяцев комплекс № 4, а затем еще через 6—7 месяцев комплекс № 5. Интервалы между упражнениями от 1 до 3 минут, на каждое упражнение делается по два-три подхода. Ощутимых результатов следует ожидать лишь через 8—12 месяцев.

Комплекс № 3:

а) с гантелями — упр. 5, 13, 42, 43, 88, 10, 16, 94, 46, 15, 66, 69, 59;

б) с гирями — упр. 4, 1, 95, 14, 90, 2, 59, 12, 47, 67;

в) с металлической палкой (штангой) — упр. 3, 10, 12, 14, 1, 50, 47, 67, 65;

г) с жгутом — упр. 22, 25, 28, 33, 62, 85, 84, 83;

д) с эспандером — упр. 35, 36, 39, 38, 100, 64, 50.

Каждое упражнение повторяется в двух подходах. Полезно комплексы упражнений чередовать в каждом занятии, т. е. если в понедельник выполняются упражнения с гантелями, то в среду со жгутом и так далее.

Комплекс № 4:

а) с гантелями — упр. 10, 11, 94, 51, 46, 40, 45, 65, 82, 91.

б) с гирями — упр. 3, 1, 97, 41, 14, 90, 2, 59, 30, 76.

в) с металлической палкой (штангой) — упр. 3, 57, 10, 14, 58, 19, 46, 67, 66;

г) со жгутом — упр. 22, 27, 61, 23, 25, 29, 30, 62, 49, 84, 83;

д) с гантелями — упр. 35, 36, 39, 38, 99, 22, 43.

Каждое упражнение повторяется в трех подходах.

Комплекс № 5:

а) с гантелями — упр. 14, 87, 54, 10, 92, 52, 81, 64, 15, 7, 8, 72, 93;

б) с гирями — упр. 3, 1, 90, 97, 98, 14, 13, 59, 46, 76, 79;

в) с металлической палкой (штангой) — упр. 18, 10, 57, 14, 80, 53, 19, 46, 73, 66, 58;

г) со жгугом — упр. 24, 61, 27, 23, 29, 31, 32, 62, 49, 83, 84;

д) с эспандером — упр. 36, 38, 100, 39, 64, 50, 87.

Понятно, что занятия не ограничиваются только выполнением одних упражнений с отягощением. В первой или во второй половине урока следует включать игровые элементы, бег, прыжки, метания и т. п. Целесообразно в тех случаях, когда имеется несомненное отставание мышечной силы отдельных групп (ног, плечевого пояса, брюшного пресса), включать большое количество упражнений для развития отстающих мышц.

Можно проводить занятие и с иной методикой, а именно — выполнять упражнения в течение одного урока с различными снарядами. Однако в этом случае следует соблюдать основное правило: упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы они воздействовали на различные мышечные группы, а число упражнений за одно занятие не должно превышать двенадцати. Схема урока в этом случае такая же, как при выполнении комплекса с одним снарядом.

ПРИМЕРНЫЕ СМЕШАННЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс № 6 (с гантелями, гирями, резиновым жгутом):

с гантелями — упр. 5, 7, 15, 47;

с гирями — упр. 12, 97, 90, 75, 50;

со жгутом — упр. 32, 83, 85, 30.

Комплекс № 7 (с эспандером и металлической палкой, штангой):

с эспандером — упр. 36, 39, 38;

со штангой, палкой — упр. 3, 57, 67, 59;

Комплекс № 8 (с гирями и металлической палкой): упр. 95, 4, с гирями — упр. 90, 47, 67;

с металлической палкой, штангой — упр. 18, 57, 66, 14, 1, 74, 60.

Комплекс № 9 (с гантелями и гирями): с гантелями упр. 6, 43, 15, 52, 92, 94;

с гирями упр. 4, 97, 46, 76, 75.

На первый взгляд может показаться, что отдельные упражнения очень похожи друг на друга, однако это не так, ведь достаточно изменить амплитуду движения, чтобы воздействие того или иного упражнения на мышечные группы стало иным.

Ниже приводятся упражнения, которые вошли в состав вышеописанных комплексов.

I. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМИ ВОЗДЕЙСТВИЯМИ НА МЫШЦЫ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Упр. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки со снарядом (гантели, гири, штанга, металлическая палка) опущены вниз, кисти ладонной поверхностью вперед. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах с приведением кистей к плечам.

Упр. 2. Ноги на ширине плеч, руки прямые, разведены в стороны. Поднять руки вверх, не сгибая их в локтевых суставах (гири, гантели).

Упр. 3. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом у плеч. Выжать снаряд вверх (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 4. Ноги на ширине плеч, один снаряд в кистях у плеча, другой вверху над головой. Попеременное выжимание снаряда левой и правой рукой — «мельница» (гантели, гири).

Упр. 5. Ноги вместе, руки со снарядом опущены вниз. Поднять прямые руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носки (гантели, гири).

Упр. 6. Ноги сомкнуты, прямые руки со снарядом разведены в стороны. Опустить прямые руки вниз к бедрам (гантели, гири).

Упр. 7. Ноги на ширине плеч, прямые руки разведены в стороны, кисти рук держат гантели за один шар так, чтобы другой находился в воздухе. Вращать гантели в кистях.

Упр. 8. Ноги на ширине плеч, руки со снарядом разведены в стороны. Круговые вращения рук в одну и другую стороны (гантели, гири).

Упр. 9. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом приведены к грудной клетке. Не опуская локтей, развести кисти в стороны (гантели, гири).

Упр. 10. Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти со снарядом соединены, локти прижаты к голове. Опустить снаряд за голову, как можно ниже (гантели, гири, металлическая палка).

Упр. 11. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом у плеч. Делать как бы плавательные движения — направить кисти рук вперед, затем развести в стороны и привести к плечам (гантели).

Упр. 12. Ноги на ширине плеч, руки со снарядом опущены вниз. Поднимать руки

вверх, проводя кисти как можно ближе к телу, кисти при этом в стороны не разводить (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 13. Ноги на ширине плеч, кисти со снарядом приведены к плечам. Выпрямить руки в стороны (гантели).

Упр. 14. Лечь на спину, прямые руки со снарядом вверху над головой. Опустить руки за голову, не сгибая их в локтевых суставах (гири, гантели, штанга, металлическая палка).

Упр. 15. Лечь на спину, кисти со снарядом у плеч. Поднять руки вверх — жим лежа (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 16. Лечь на спину, поднять прямые руки со снарядом вверх. Не сгибая рук в локтевых суставах, развести их в стороны и достать пол (гантели, гири).

Упр. 17. Лечь на спину, прямые руки со снарядом положить вдоль туловища. Не сгибая рук в локтевых суставах, через верх достать снарядом пол за головой (гантели, гири).

Упр. 18. Лечь на спину, положить руки со снарядом в стороны, на пол. Не отрывая локтей от пола, приводить кисти к плечам (гантели).

Упр. 19. Сесть на стул. Положить снаряд на грудь. Кисти рук на ширине плеч. Поднять руки вверх, жим сидя (гантели, гири, штанга, палка).

Упр. 20. Ноги на ширине плеч, снаряд в кистях рук, ладонной поверхностью назад, руки опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, с приведением кистей к плечам.

Упр. 21. Ноги на ширине плеч, гиря в правой кисти у плеча, вторая рука свободна и отведена в сторону. Выжать гирю. Повторить второй рукой.

Упражнения со жгутом

Упр. 22. Пропустить жгут под стопами ног, концы его захватить кистями рук. Привести кисти рук к плечам.

Упр. 23. Пропустить жгут под стопы ног, руки согнуть в локтевых суставах, кисти рук у плеч держат концы жгута. Поднять руки вверх.

Упр. 24. Руки подняты вверх, жгут захвачен кистями рук. Не сгибая рук, привести их к бедрам, жгут при этом движется за спиной.

Упр. 25. Жгут пропущен под стопы ног, один конец его взят в кисть правой руки, этот конец жгута за спиной идет от левой ноги, а жгут от правой ноги также идет за спиной в кисти левой руки, кисти находятся у плеч. Выпрямить руки в локтевых суставах.

Упр. 26. Жгут пропущен под стопы ног, руки прямые перед собой. Концы жгута в кистях. Не сгибая рук, поднять их вверх над головой.

Упр. 27. Концы жгута захвачены кистями рук, руки перед собой, прямые. Не сгибая рук в локтевых суставах, развести их в стороны.

Упр. 28. Жгут пропущен под стопы ног, концы его захвачены кистями рук, которые разведены в стороны. Не сгибая рук в локтевых суставах, поднять их вверх.

Упр. 29. Лечь на скамейку, на спину.

Жгут пропущен под скамейку, концы его захвачены кистями рук, которые находятся у плеч. Выпрямить руки вверх.

Упр. 30. Лечь на скамейку на спину. Жгут пропущен под скамейку, концы жгута в кистях, руки прямые, в стороны. Не сгибая рук, поднять их вверх до вертикального положения.

Упр. 31. Жгут прикреплен к стене, стать к ней спиной, концы жгута в кистях рук, руки прямые, подняты вверх. Не сгибая рук, привести их к бедрам, руки движутся перед собой.

Упр. 32. Жгут прикреплен к стене, стать к ней лицом. Руки прямые перед собой, концы жгута захвачены кистями рук. Не сгибая рук, развести их в стороны до горизонтального положения.

Упр. 33. Жгут прикреплен к стене, стать к ней спиной, прямые руки разведены в стороны, концы жгута захвачены кистями рук, соединить их перед собой.

Упр. 34. Жгут прикреплен к стене, стать к ней спиной. Концы жгута захвачены кистями рук, которые находятся у плеч. Выпрямить руки вперед.

Упр. 35. Жгут прикреплен к стене, стать к нему лицом, руки прямые перед собой, концы жгута захвачены кистями рук. Не сгибая рук, привести их к бедрам.

Упражнение с эспандером

Упр. 36. Руки подняты над головой, прямые. Опустить руки вниз, одновременно делая

выдох, эспандер движется при этом перед корпусом. Поднять руки в исходное положение, одновременно поднимаясь на носки — вдох.

Упр. 37. Прямые руки вверху. Развести руки в стороны до горизонтального положения.

Упр. 38. Первый вариант. Одну ручку эспандера надеть на стопу правой ноги, а вторую захватить кистью этой же руки ладонью вперед. Привести кисть к плечу, повторить другой рукой.

Второй вариант. Исходное положение и выполнение такое же, только ручку эспандера захватить так, чтобы тыльная поверхность кисти была обращена вперед.

Упр. 39. Руки перед собой, прямые, на уровне плеч. Растянуть эспандер в стороны.

Упр. 40. Эспандер за спиной, одна ручка его захвачена кистью правой руки, а вторая левой, правая кисть находится у плеча, а левая рука прямая внизу. Выпрямить правую руку, сменить положение и то же повторить левой рукой.

II. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА И ОБЛАСТИ ТАЛИИ

Упр. 41. Ноги на ширине плеч, прямые руки со снарядом разведены в стороны. Наклонять корпус поочередно в правую и левую стороны, не меняя положения рук (гантели, гири).

Упр. 42. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом у плеч. Наклонять корпус в левую и правую стороны (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 43. Ноги на ширине плеч, руки со снарядом подняты вверх. Наклонять корпус в правую и левую стороны, не меняя положения рук (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 44. Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Снаряд в кистях рук. Наклонить корпус в правую и левую стороны, при этом одновременно с наклоном в правую сторону левая рука движется вдоль корпуса к подмышечной впадине, а правая вниз вдоль бедра. Повторить в другую сторону (гантели, гири).

Упр. 45. Ноги вместе, руки разведены в стороны, снаряд в кистях. Повороты корпуса в правую и левую стороны, не меняя положения стоп и рук (гантели).

Упр. 46. Лечь на скамейку на бок, снаряд в кистях рук у плеч, стопы ног зафиксированы. Сгибать и разгибать туловище вбок. Повторить в другую сторону (гантели, гири).

Упр. 47. Сесть на скамейку, стопы ног зафиксированы, снаряд в кистях рук у плеч. Сгибать и разгибать туловище (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 48. Ноги на ширине плеч, захватить дужку гири кистями рук. Вращать гирю вокруг головы в одну и другую стороны, делая акцент на движение в поясничной области.

Упражнения со жгутом и эспандером

Упр. 49. Жгут прикреплен к стене, лечь на спину головой к ней, концы жгута связаны и пропущены через стопы ног. Разогнуть ноги в тазобедренном суставе, не сгибая их в коленном суставе.

Упр. 50. Положить эспандер за спину, руки согнуты, кисти со снарядом находятся за головой. Выпрямить руки в стороны и в таком положении с напряженными мышцами плечевого пояса сделать наклон корпуса влево, затем вправо. Не задерживать дыхание! Сразу после упражнения расслабить мышцы и сделать несколько глубоких вдохов.

III. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА МЫШЦЫ СПИНЫ

Упр. 51. Ноги на ширине плеч, снаряд захвачен кистями рук, которые находятся у плеч. Наклонить корпус вперед (гири, гантели, штанга, металлическая палка).

Упр. 52. Ноги на ширине плеч, снаряды в кистях рук, которые разведены в стороны. Достать кистью правой руки носок противоположной ноги, при этом левая рука отводится назад. Повторить в противоположную сторону (гантели).

Упр. 53. Лечь на скамейку животом вниз, снаряд в кистях рук у плеч. Носки ног зафиксированы. Поднимать и опускать туловище (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 54. Ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Руки поднять вверх, затем согнуть корпус, пропустить гантели глубоко между ног.

Упр. 55. Лечь на спину, гантели привязаны к тапочкам или стопам ног. Поднимать и опускать прямые ноги, не сгибая их в коленях.

Упр. 56. Лечь на спину, гантели привязаны к стопам ног или тапочкам. Поднять прямые ноги над полом на высоту 30—40 *см* и держать их в таком положении до 1 минуты.

Упр. 57. Лечь на спину, гантели привязаны к стопам ног или тапочкам. Согнуть одну ногу в коленном суставе, выпрямляя в это время вторую, т. е. делать движения ногами, как при езде на велосипеде.

Упр. 58. Ноги на ширине плеч, захватить снаряд в кисти рук, чуть шире плеч, выпрямить корпус, чтобы снаряд находился на уровне колен. Силою рук, спины и ног резко поднять снаряд над головой, приседая при этом. Когда снаряд будет на прямых руках, выпрямить ноги — рывок двумя руками с подседом (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 59. Положить штангу или металлическую палку на плечи, за голову. Ноги чуть шире плеч. Повернуть корпус в правую сторону и наклонить его вниз. Повторить в другую сторону.

Упр. 60. Ноги на ширине плеч, присесть к снаряду и захватить его кистями рук. Выпрямить ноги и корпус, руки при этом остаются прямыми. В конце упражнения поднять плечи вверх (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упражнения со жгутом

Упр. 61. Жгут пропущен под стопы ног, концы его связаны, жгут надет на шею. Не сгибая ног, разогнуть корпус.

Упр. 62. Жгут сложен в несколько рядов, пропущен под стопы ног, концы его захвачены в кисти рук и находятся у плеч, корпус согнут вперед. Разогнуть корпус.

Упр. 63. Жгут привязан к стене, стать спиной к нему, концы жгута захватить кистями рук, которые находятся у плеч. Не меняя положения кистей, согнуть корпус вперед.

Упражнение с эспандером

Упр. 64. Захватить ручки эспандера в кисти рук, середину его прижать стопой правой ноги, корпус наклонить вперед. Выпрямить корпус. Повторить упражнение, прижимая эспандер левой стопой.

IV. УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА МЫШЦЫ ТАЗА И НОГ

Упр. 65. Снаряд в кистях рук у плеч, правая нога на полной ступне, левая поднята перед собой. Присесть на одной ноге. Повторить на другой ноге (гантели, гири).

Упр. 66. Кисти рук со снарядом у плеч, правая нога выставлена вперед и согнута в коленном суставе, левая откинута назад и опирается на пальцы стопы. Выпрямить впереди стоящую ногу в коленном суставе, сменить ноги (гантели, гири, металлическая палка).

Упр. 67. Ноги расставлены широко, кисти рук со снарядом находятся у плеч. Присесть к правой ноге, левую при этом полностью выпрямить. Сменить ноги (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 68. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом у плеч. Глубоко присесть на полных ступнях (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 69. Ноги на ширине плеч. Гантели привязаны к стопам или тапочкам, левая нога согнута в коленном суставе, поднята перед собой. Выпрямить ногу в коленном суставе. Повторить другой ногой.

Упр. 70. Ноги вместе, гантели привязаны к стопам или тапочкам. Поднять прямую ногу в сторону. Повторить другой ногой.

Упр. 71. Ноги вместе, гантели привязаны к стопам или тапочкам. Согнуть ногу в коленном суставе, не меняя положения бедра. Повторить другой ногой.

Упр. 72. Ноги вместе, гантели привязаны к стопам или тапочкам. Отвести правую ногу назад, не сгибая ее в коленном суставе. Повторить другой ногой.

Упр. 73. Сесть на стул. Гантели привязаны к стопам или тапочкам. Сгибать и разгибать ноги в коленном суставе поочередно.

Упр. 74. Сесть на стул. Гантели привязаны к стопам или тапочкам. Сгибать и разгибать обе ноги одновременно в коленном суставе.

Упр. 75. Ноги шире плеч. Снаряд над головой в кистях рук, хват широкий. Не сгибая рук, присесть на полных ступнях (штанга, металлическая палка).

Упр. 76. Кисти обеих рук за спиной, захватить ими дужку гири, так чтобы она оказалась у ягодичных мышц, стопы соединить вместе, носки развернуты. Встать с гирей, не меняя положения рук и ног.

Упр. 77. Захватить кистями рук гири за дужки, встать на стул так, чтобы гири оказались по обе стороны стула. Приседание с гирями.

Упр. 78. Ноги на ширине плеч, гантели привязаны к стопам или тапочкам. Поднять правую ногу вперед. Повторить другой ногой.

Упр. 79. Кисти рук со снарядом находятся у плеч. Пальцы стоп на небольшом возвышении (3—5 *см*). Подняться на носки (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 80. Ноги на ширине плеч. Кисти рук со снарядом у плеч. Подскоки на носках на месте (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 81. Сесть на стул. Снаряд положить на бедра ближе к коленному суставу. Приподнять ноги на носки, преодолевая вес тяжести (гантели, гири, штанга, металлическая палка).

Упр. 82. Ноги на ширине плеч, гантели привязаны к стопам или тапочкам. Поднять бедро как можно выше. Повторить второй ногой.

Упражнения со жгутом и эспандером

Упр. 83. Концы жгута связаны, пропущены под стопы ног и надеты на шею, ноги согну-

ты. Встать, используя силу ног, выпрямить корпус.

Упр. 84. Жгут привязан к стене, концы его связаны. Лечь на живот головой к стене, ноги согнуть в коленном суставе под прямым углом, жгут лежит на стопах. Выпрямить ноги.

Упр. 85. Жгут привязан к стене, концы его связаны, лечь на живот ногами к стене, жгут зацеплен за голеностопный сустав. Привести стопы к ягодичным мышцам.

Упр. 86. Жгут привязан к стене, концы его связаны и пропущены через стопы. Лечь на спину головой к стене. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Упр. 87. Одну ручку эспандера надеть на стопу, другую взять в кисть руки. Согнуть ногу в коленном суставе. Выпрямить ногу, преодолевая сопротивление эспандера.

V. КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА РАЗЛИЧНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ ТЕЛА

Упр. 88. Ноги прямые, вместе, кисти рук со снарядом внизу у бедер. Наклонить корпус вперед с одновременным выбрасыванием рук вперед (гантели, гири).

Упр. 89. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом у бедер. Наклонить корпус вперед с одновременным отведением рук назад (гантели, гири).

Упр. 90. Ноги на ширине плеч, гантели в кистях рук, принять стойку боксера. Удары руками вперед, как при боксировании.

Упр. 91. Ноги на ширине плеч, одну гирю поставить на стул, другую с правой стороны у ног. Гирю, которая находится у ноги, поставить на стул, одновременно с этим гирю со стула переставить к левой ноге. Повторить в другую сторону.

Упр. 92. Ноги шире плеч, снаряд в кистях рук внизу. Присесть на полных ступнях, одновременно поднимая руки вперед вверх над головой (гантели, гири).

Упр. 93. Ноги на ширине плеч, кисти рук со снарядом внизу. Присесть и одновременно выбросить руки назад (гантели).

Упр. 94. Ноги шире плеч, руки с гантелями опущены вниз. Сделать подскок, ноги соединить вместе, а руки — в стороны. Вернуться в исходное положение.

Упр. 95. Для мышц шеи. На голову надеть шапочку, к которой пришиты лямки, к концам их привязаны гантели, туловище согнуто вперед, руки упираются в колени. Поднимать и опускать голову. Упражнение можно выполнять с небольшими гирями.

Упр. 96. Ноги шире плеч, гирю поставить перед собой. Захватить ее за дужку и, используя силу спины и ног, выбросить гирю вверх. Повторить другой рукой.

Упр. 97. Ноги чуть уже плеч. Гиря находится у стопы правой ноги. Захватить гирю за дужку правой рукой и резко вырвать ее вверх. Гиря должна двигаться как можно ближе к телу. Повторить другой рукой.

Упр. 98. Ноги шире плеч, гири поставить перед собой, захватив кистями рук дужки. Пропустить гири между ног и, используя си-

лу спины, ног и рук, выбросить их вверх на прямые руки.

Упр. 99. Ноги шире плеч, гиря стоит на полу перед юношей, вторая гиря поднята на прямую руку вверх. Присесть, не опуская руку с гирей, захватить свободной рукой гирю, стоящую на полу, встать и донести гирю до плеча и выжать ее вверх. Повторить, сменив руки.

Упражнение с эспандером

Упр. 100 Эспандер положить на плечи за голову. Ручки его захватить кистями. Присесть, одновременно выпрямляя руки в стороны, встать, руки согнуть.

ПРИЕМЫ НЕУЯЗВИМЫХ

...Студент МГУ Женя Глариозов пришел на вечер в студенческое общежитие. Неожиданно в помещение ворвалась группа пьяных парней. Они стали приставать к девушкам. Женя Глариозов подошел к дебоширам и попросил удалиться. Тогда один из них схватил Женю за галстук, а второй толкнул студента в грудь.

Семь хулиганов окружили Глариозова плотным кольцом. И тут произошло неожиданное... Почти неуловимыми движениями Женя бросил двух парней на пол. Третий повис на Глариозове и стал валить его. И вдруг все замерли от удивления — тело хулигана поднялось в воздух и шлепнулось об пол. Остальные его дружки трусливо скрылись.

Женя Глариозов применил прием хорошо известный в самбо — бросок через голову. Именно он-то вызвал такое удивление и страх у хулиганов (ниже мы опишем этот прием).

Сейчас Евгений Глариозов — кандидат физических наук, пятикратный чемпион страны по борьбе самбо.

Что такое самбо? Слово «самбо» составлено из первых трех букв слова «самозащита» и первых букв — «без оружия».

Борьба самбо делится на спортивную и боевую. Последняя подразделяется на самозащиту и приемы специального назначения. Здесь будут описаны лишь семь приемов спортивной борьбы самбо. Освоить их не очень сложно. Знание этих приемов всегда поможет юноше защитить себя и друзей от посягательств хулиганов.

Чтобы изучить эти приемы, необходимо иметь определенную физическую подготовку, умение владеть своим телом, достаточную координацию движений. Иначе, если мышцы слабые, прием провести не удастся: ведь для этого требуется весьма точное движение и физическая сила.

Поэтому наш совет: займись на два-три месяца атлетической гимнастикой, укрепи мышцы, развей силу и потом приступай к изучению приемов самообороны. Конечно, можно заняться и каким-либо видом спорта, например, спортивной гимнастикой, боксом, штангой, легкой атлетикой, хоккеем, футболом.

Каждое утро обязательно делай утреннюю гигиеническую зарядку.

Перед изучением приемов самообороны

каждый раз нужно размяться, сделать 8—10 упражнений типа утренней зарядки, чтобы согреть мышцы. Разминка длится около десяти минут, до легкого потоотделения.

Несмотря на то, что приемы, приводимые здесь, несложны (всего в самбо несколько сот приемов), чтобы овладеть ими, нужны упорство, настойчивость, внимание. Чтобы освоить каждый прием на «удовлетворительно», надо повторить его не менее пятидесяти-шестидесяти раз. Затем, когда прием освоен, следует хотя бы раз в неделю повторять его по нескольку раз. Так постепенно разовьется автоматизм.

Для изучения приемов надо иметь партнера. Назовем его условно «противником». Договорись с другом, и вместе изучайте приемы, тогда потом можно поменяться ролями.

Купи (или попроси сшить) куртку из плотной материи, которая не порвется, если с силой схватиться за нее. Все же лучше приобрести специальную спортивную куртку — стоит она недорого. На ноги надень мягкую спортивную обувь. На пол просторной комнаты положи рядом два-три старых матраца.

Приемы надо проводить сначала спокойно, нерезко, не причиняя боль партнеру. Когда «противник» будет падать, надо поддержать его.

Первый прием — задняя подножка (рис. 1).

Подножка — это прием, при котором самбист подставляет ногу сзади или спереди ноги противника и с помощью рывка руками переваливает противника через ногу и бросает его на пол.

Станьте друг против друга. Возьмись правой рукой за отворот куртки противника под правой ключицей, левой рукой захвати куртку под правым локтем. Резким движением сбей противника на правую ногу и сразу же шагни вплотную к противнику левой ногой влево и

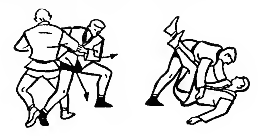


Рис. 1

вперед, максимально развернув при этом левый носок влево. Затем быстро согнутую в колене правую ногу поставь на всю ступню сзади ноги противника.

Наклони корпус вперед, резко выпрями правую ногу и брось противника вперед — влево. Упражнение следует выполнять силой корпуса, а не одними руками. Когда противник будет падать, придержи его, чтобы он не ушибся (помни, что перед тобой лишь партнер, а не хулиган!).

Во время выполнения приема «противник» не должен оказывать сильного сопротивления, но не следует и услужливо падать. Лишь отработав прием, через несколько дней, можно оказывать уже сопротивление.

Второй прием — передняя подножка (рис. 2).

Станьте друг против друга. Левой рукой захвати куртку противника под правым локтем, а правой рукой возьмись за ворот куртки. Потяни противника на себя влево — вверх,




Рис. 2

чтобы он потерял равновесие, сразу же повернись к противнику спиной и тяни его вперед, одновременно делая наклон корпусом к левой ноге. При этом правое плечо направь к левой ноге. Одновременно с наклоном резко выпрями правую ногу, которая ранее была слегка согнута в колене.

Когда противник начнет падать, руками разверни его, чтобы он упал спиной на ковер. Прием выполняется вначале с легким сопротивлением, постепенно сопротивление увеличивается.

Третий прием — подсечка (рис. 3).

Этот прием хорошо был известен в старину на Руси. Освоив подсечку, можешь, не

боясь, вступать в схватку даже с несколькими хулиганами.

Подсечка — это бросок, при котором падение противника вызывается подбиванием стопы, голени или колена противника пальцевой частью подошвы.

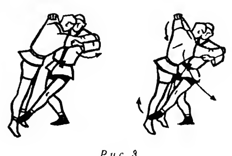


Рис. 3

Станьте лицом друг к другу. Захвати одежду противника обеими руками под его локтями и сделай сильный рывок руками влево — вверх, как бы желая подбросить противника через левое плечо. Этим ты вызовешь ответную реакцию противника, в результате чего он перенесет тяжесть тела вперед и приподнимется на носках.

Сразу же после рывка сделай шаг правой ногой вправо — вперед, чтобы сильно повернутый влево правый носок оказался снаружи левого носка противника.

Продолжая рывок руками, сделай подсечку левой частью подошвы в правый подъем ноги противника.

Когда противник начнет падать — отставь

левую ногу влево, чтобы сохранить равновесие. Падающего партнера подстрахуй, чтобы он не ушибся. Прием выполняется быстро, резко.

Четвертый прием — бросок через голову (рис. 4).

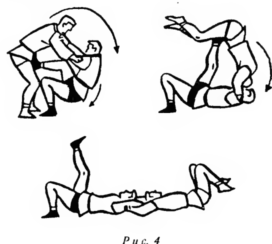


Рис. 4

Бросок — это прием, с помощью которого противник из положения стоя сбрасывается в положение лежа.

Бросок через голову проводится чаще всего тогда, когда противник наваливается своим телом на обороняющегося. Если ты решил провести этот прием, а противник не наваливается, то спровоцируй его, заставь навалиться: толкни назад и, когда он инстинктивно

наклонится вперед, захвати правую руку противника под мышку левой руки, а обеими руками захвати одежду на плече этой же руки противника.

Шагни левой ногой вперед на него и, сильно согнув правую ногу, голенью ее прижмись к нижней части туловища так, чтобы подъемом этой ноги упереться в левое бедро противника.

Не отпуская руку противника, сядь на пол как можно ближе к своей левой пятке и, продолжая тянуть противника, перекатись с ягодиц на спину. Одновременно с этим нужно с силой разогнуть голень и подкинуть нижнюю часть туловища противника вверх через свою голову.

Когда противник будет за твоей головой, подтяни его туловище за захваченную руку к своему правому плечу. Быстро сядь противнику на грудь верхом.

Прием выполняется беспрерывно, со все усиливающейся тягой противника на себя. Во время выполнения упражнения следи за тем, чтобы не ударить партнера в паховую область.

Прием пятый — зацеп стопой снаружи (рис. 5).

Зацеп — это такой бросок, при котором самбист ногой как бы захватывает ногу противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника, а руками лишает его равновесия.

Захвати одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой рукой — одежду на груди. Неожиданным толчком сбей про-

тивника назад на пятки, чтобы носки оторвались от ковра, сразу же левой ногой шагни вперед, повернись к противнику боком, стопой правой ноги зацепи пятку левой ноги противника, подтяни его к себе и одновременно брось на спину вниз — вправо.

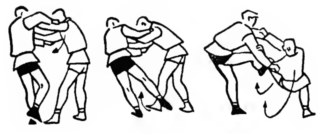


Рис. 5

В начале рывка надо совершать падение вместе с противником, но как только становится ясным, что он падает, следует быстро сделать выпад правой ногой к противнику и удержать равновесие.

Необходимо следить, чтобы опорная нога ставилась не снаружи, а изнутри цепляемой ноги противника. Зацеп делай подъемом стопы.

Шестой прием — зацеп изнутри скручиванием (рис. 6).

Станьте друг против друга. Захвати правой рукой ворот противника над левой ключицей, а левой рукой захвати одежду под правым локтем. Левой ногой сделай шаг влево — назад и потяни противника на себя вправо —

вниз. Когда будешь тянуть, присядь к левой ноге. Противник потеряет равновесие и будет вынужден сделать левой ногой шаг вперед. Сразу же своей голенью зацепи левую ногу противника за подколенный сгиб и подними захваченную ногу вверх.

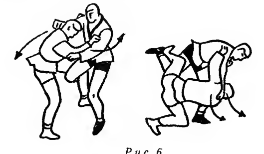


Рис. 6

Правый локоть противника прижми к его боку и перенеси центр тяжести его на опорную ногу. Затем быстро выпрями левую ногу и не освобождай зацепленную ногу противника до тех пор, пока он не упадет на спину.

Чтобы не ушибить партнера, не наваливайся на него всем телом. Следи за тем, чтобы не ударить его в паховую область, для этого надо колено зацепляющей ноги отвести влево.

Седьмой прием — бросок через плечо (рис. 7).

Станьте друг против друга. Захвати левой рукой ворот одежды слева, правой рукой захвати одежду под левым локтем. Сделай левой ногой шаг вперед, поставь стопу около носка левой ноги противника с внутренней

стороны. Подтяни противника к себе и, опираясь на носок левой ноги, повернись к противнику спиной, присядь, чтобы твоя спина стала вровень с бедрами противника. Одновременно с этим сделай шаг назад, т. е. еще ближе к противнику.



Рис. 7

Первая часть приема будет закончена положением, при котором грудь противника окажется прижатой к твоей спине. При этом старайся еще сильнее прижать противника, притягивая его руки.

Вторая часть приема — бросок противника. Надо быстро выпрямить ноги, рвануть противника через плечо левой рукой вниз, направляя усилие в сторону носка правой ноги, а усилие правой руки направить в сторону под мышки. В выполнении рывка активное участие принимает туловище.

Захват противника не прекращается, пока он не упадет на пол. Подстрахуй партнера, чтобы он при падении не ушибся.

При выполнении этого приема следи, что

бы твое плечо не проскользнуло под мышку противника, иначе выполнить бросок через плечо не удастся.

Таковы некоторые приемы самообороны. Возможно, не сразу удастся точно и уверенно, быстро и смело выполнять их. Может быть и так, что будет найден «любимый прием», который выполняется наиболее успешно. Что ж, в этом нет ничего плохого: хорошо освоенные один-два приема самообороны могут оказаться всегда кстати, когда придется иметь дело с нарушителями общественного порядка.

И еще, если при освоении приемов встретятся большие затруднения, то всегда можно проконсультироваться с тренером по борьбе, который никогда не откажет в помощи.

Дорогой друг!

Ты прочитал эту небольшую книжку. В ней мы даем некоторые практические советы, как стать сильным, красивым, смелым. Теперь все зависит от тебя.

Есть немало видов спорта и методов физического воспитания, чтобы развить силу и укрепить волю. Здесь приведены лишь некоторые упражнения, самые доступные, выполнять которые можно «на дому».

Пусть они явятся той отправной точкой, с которой будет сделан старт к силе и мужеству.

Успеха тебе на этом пути!

СОДЕРЖАНИЕ

ВОРОБЬЕВ АРКАДИЙ НИКИТИЧ
ХОДАКОВ НАУМ МИХАЙЛОВИЧ
ЗДОРОВЬЕ, СИЛА, СМЕЛОСТЬ

Редактор Л. Золотарева
Художник М. Бурзалов
Художественный редактор Б. Тюфяков
Технический редактор Л. Голобокова
Корректоры М. Казанцева, Н. Давыдова

Сдано в набор 9/VI 1970 г. Подписано в печать 4/VIII 1970 г. НС 27032. Бумага тип. № 1. Формат 70×90/32. Уч.-изд. л. 1,81. Усл. печ. л. 2,0. Тираж 75 000. Заказ 369. Цена 7 коп. Средне-Уральское книжное издательство, Свердловск, Малышева, 24. Типография издательства «Уральский рабочий», Свердловск, пр. Ленина, 49

СОДЕРЖАНИЕ СЕРИИ:

Любовь Кабо.
О самом главном в твоей жизни

Лев Кассиль.
О счастье и достоинстве

Олег Коряков.
Мужество

Наталья Долинина.
Звание мужчины

Сергей Бетев.
О ложной романтике, оружии и уголовном кодексе

Виталий Дерун, Лев Воинов.
Твой друг — гитара



Средне-Уральское
Книжное Издательство
Свердловск, 1970